

がいっぱい! む和食すごろく

福豆

福豆をまいて邪気を払い、一年のしあわせを祈ります。

立春

寒ブリ

小豆粥

お汁粉

初午 はつうま
稲荷神の遣いとされるキツネの好物・油揚げやいなり寿司をお供えて商売繁盛・家内安全を祈ります。

よもぎ

青豆

小正月
邪気を払うとされる小豆を入れた粥を食べて無病息災を祈ります。

鏡開き
お供えの鏡餅を食べて家族の一年のしあわせを願います。

いなり寿司
別名「桃の節句」。桃の花やひな人形を飾って女の子の成長としあわせを願います。

立夏

あさり

端午の節句
ちまき 柏餅

ちらし寿司
はまぐりの潮汁

土用の丑の日
鰻

新じゃが

端午の節句
別名「菖蒲の節句」。菖蒲湯に入って厄払い、ちまきや柏餅を食べて男の子の成長を願います。

八十八夜
新茶

お花見
ぼた餅

そうめん

七夕の節句
別名「笹の節句」。短冊や飾りを笹竹に吊るし、技芸上達・豊作を願います。天の川に見立てたそうめんを食べます。

お花見
桜の花に宿るとされる田の神様をもてなし、豊作を祈ります。

初がつお

春分の日
春分の日前後3日を合わせた7日間が彼岸。ぼた餅をお供えて先祖供養をします。

花見団子

おはぎ

たけのこ

栗

十三夜(栗名月)
十五夜と同じく栗料理などをお供えてお月様を拝み、収穫を祝います。

おいしい 四季を楽しむ

お正月
おせち料理を用意して家族で食べ、一年のしあわせを祈ります。



START

七草粥

人日の節句
じんじつ

春の七草を入れたお粥を食べ、二年の健康を願います。



お雑煮



お雑煮
関東は角餅・醤油味、関西は丸餅・白味噌味など日本各地にはさまざまなお雑煮があります。

立秋

重陽の節句
ちゅうやうの

別名「菊の節句」。菊の花を浮かべた菊花酒を飲み、長寿を祈ります。

菊花酒



十五夜(芋名月)

すずきを飾り、月見団子や里芋料理などをお供えてお月様を拝み、収穫を祝います。



GOAL

年越しそば



大晦日

一年の締めくくりにそばを食べます。そばは細く長いことから長寿を願います。

鍋もの



冬至

一年で一番昼が短い日。小豆やカボチャを食べ、邪気を払い、柚子湯に入って身を清めます。

南瓜
なんきん
かぼち



干し柿



和食の日
11月24日

日本の食文化「和食」の大切さを考える日です。

七五三

子どもの成長に感謝し、健康と長寿を願って氏神様にお参りします。



赤飯
千歳飴



立冬

松茸



秋分の日

秋分の日の前後3日を合わせて7日間が彼岸。おはぎをお供えて先祖供養をします。

新米

